



# Autocuidado en personas mayores



1

Mantenga el contacto telefónico con su familia o por videollamadas con personas queridas, para evitar los contagios por visitas.



2

Intente no pasar más de ocho horas sin hablar con alguien.



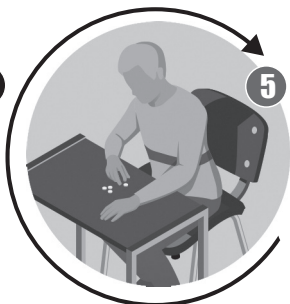
3

Dé a conocer a sus vecinos (puede ser por debajo de la puerta) los números de contacto de sus familiares, sus requerimientos de salud y dónde se le debe trasladar en caso de una emergencia.



4

Mantenga sus recetas y diagnósticos a mano.



5

No se automedique. Sólo tome los medicamentos que le han recetado y en los horarios establecidos.



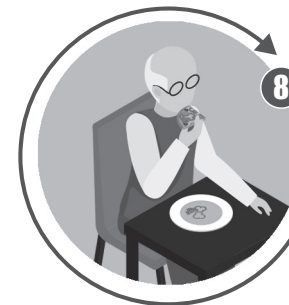
6

Evite el consumo de alcohol.



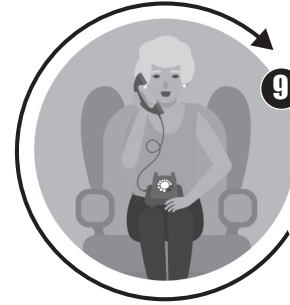
7

Intente levantarse y acostarse a una hora determinada, además de mantener actividad física, como pararse y levantarse de una silla 20 veces, luego caminar por la casa a paso rápido y hacer ejercicios de estiramiento.



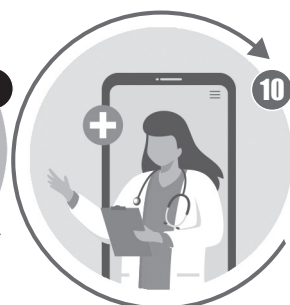
8

Agregue actividad mental, como hacer crucigramas, sudokus o puzzles, y cuide las rutinas de sueño y alimentación sana.



9

Existen teléfonos de apoyo como los de Fundación Amanoz (+56 9 91883366), para personas que se sienten solas y quieren conversar con alguien.



10

Frente a dudas acerca del Coronavirus, puede llamar a **Salud Responde 600 360 7777**.